

LE DÉFI ECHO'LO DU MOIS

#12
JUIN

LE P'TIT EDITO :

L'été approche mais le soleil n'a pas attendu la belle saison pour être bien présent et il est grand temps de protéger les peaux sensibles des UV. Pour cela, deux solutions : ne pas s'exposer aux heures où le soleil est le plus puissant et mettre de la crème solaire. Sauf qu'un grand nombre d'entre elles contiennent des substances cancérigènes et des perturbateurs endocriniens. Ces produits filtrants issus de la pétrochimie (butylparaben, ethylexyl-methoxycinnamate, benzophenone-3, ...) polluent aussi les mers et océans et causent le blanchiment prématuré des coraux.

Il existe des crèmes solaires biodégradables qui n'ont que très peu d'impact pour l'environnement ; et pour les moins pressés il est aussi très simple de faire votre propre crème !

A VOUS DE JOUER :

Partagez les photos de vos trouvailles par mail, nous serons ravis de les découvrir !

cdd-duerne@ecomail.fr



ENSEMBLE, REDUISONS NOS DECHETS ! DÉFI #12 : « Se protéger du soleil ! »

• LES INDICES DE PROTECTION

Avant de vous lancer dans la confection de votre crème, sachez que tout les beurres et huiles n'assurent pas la même protection solaire. Cette protection est indiquée par un indice, plus celui-ci est élevé, plus le produit protège des UV. Quelques exemples :

• Huiles

Olive : indice de protection 8
Coco : indice de protection 8
Ricin : indice de protection 6
Amande : indice de protection 5
Jojoba : indice de protection 4
Sésame : indice de protection 2

• Beurre

Karité : indice de protection 6
Cacao : indice de protection 6

• UNE CREME SOLAIRE INDICE 30

Il vous faudra :

- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille ou de soja pour une version vegan
- 4 cuillères à soupe de beurre de karité
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe d'oxyde de zinc sans nanoparticules
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (olive, de pépins de framboise, de jojoba, etc.)
- 1 cuillère à café de vitamine E

Faire fondre les huiles et le beurre au bain marie sans ébullition. Laisser refroidir un peu et ajouter l'oxyde de zinc, mélanger puis ajouter la vitamine E. Laisser reposer une demi-journée avant utilisation.

• QUELQUES PRECISIONS

C'est l'oxyde de zinc qui forme un film protecteur contre les UV. Il n'est pas à risque 0 pour l'environnement mais perturbe beaucoup moins les fonds marins que le dioxyde de titane, également utilisé pour les crèmes. Vous le trouverez en magasin bio. Sachez que la crème maison peut se conserver 6 mois à l'abri de l'humidité et de la lumière. Naturelle, il faudra cependant en remettre plus régulièrement pour assurer une protection optimale.

Pour plus de précisions ou d'autres recettes : <https://alternativi.fr/>

Et n'oubliez pas, à la plage, le mieux est de renforcer la protection avec un tee-shirt blanc ou clair.